

船員の健康づくり宣言情報誌

船員のための 健康サポートBOOK



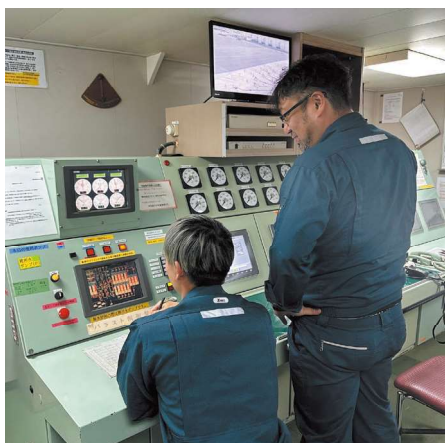
船員保険
イメージキャラクター
かもめっせ

健康づくりの取り組み例を
様々な会社に伺いました！
職場の健康づくりに
ぜひお役立てください！



Vol.04

2025.3



全国健康保険協会
船員保険

船舶所有者、被保険者ともに生活習慣病予防健診の満足度は約9割と高評価！	2
健診は受けたあとが大事／生活習慣病の基礎知識	3
会社紹介 興和海運株式会社	4-5
会社紹介 岩崎汽船株式会社	6-7
会社紹介 コーウン・マリン株式会社	8-9
会社紹介 崎永海運株式会社	10-11

船員保険 (健康づくり等)に関する 意識調査の 結果

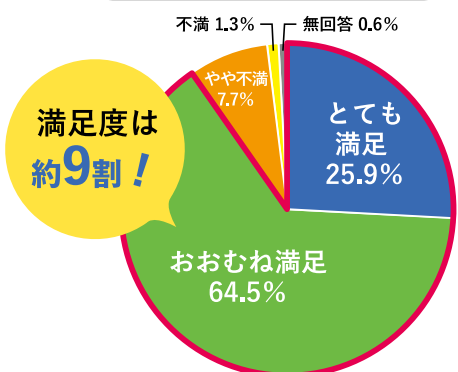
船舶所有者、被保険者ともに 生活習慣病予防健診の満足度は 約9割※と高評価！

※「とても満足」「おおむね満足」を合わせた場合

船員保険部が行った船員保険(健康づくり等)に関する意識調査の結果によると、生活習慣病予防健診を受けた人の満足度は、船舶所有者(89.6%)、被保険者(90.4%)と、高評価となっています※。

満足度の高い生活習慣病予防健診をぜひご利用ください。ご利用につきましては、健診の案内と一緒に3月下旬に会社あてにお送りする受診券をご用意のうえ、事前に希望する健診機関にご予約ください。

「生活習慣病予防健診」の満足度
被保険者_健診版



満足する3つの理由

- ① 船員手帳の健康証明を受けられる
- ② 無料で受けられる

※別途、健康証明費用がかかります。

- ③ 検査内容が充実

船員手帳の検査項目はすべて含みます

被保険者の
35~74歳
が対象

船員保険部の生活習慣病予防 健診の種類と費用

- 生活習慣病予防健診は、「胃」・「肺」・「大腸」の3つのがん検診を含む健診で、実施方法や検査内容により、以下の3つの種類に分かれています。

健診の種類	内 容	自己負担上限額
一般健診	全国約420の健診機関で受けることができる、がん検診を含んだ検査	無料
巡回健診	「一般健診」の内容の検査を健診車で受ける(漁協または会社等の単位での受診となります。)	無料
総合健診	「一般健診」より詳細な内容の日帰り人間ドック	4,936円

船員保険部HP



※年度中に1回に限り、健診費用の一部を船員保険が負担いたします。

※追加項目(C型肝炎ウイルス検査、前立腺がん検査など)を受診された場合は、追加料金がかかります

■詳しくは、船員保険部HPをご確認ください。

会社紹介 株式会社ヤマツ谷地商店	12-13
旬の春野菜たっぷり！脂質ダウンでメタボ予防	14-15
寝ながら・座ったまま・立ったまま 腰痛予防・改善ストレッチ	16-17
睡眠の質を改善して心の健康力をアップしよう	18-19
利用しなくちゃもったいない！産業医健康面談	20

健康の ス ス メ



健診は受けたあとが大事

健診結果には今のあなたの体の状態が
数値化されています

見比べて 変化に気づく

基準値内か基準値外かを見るだけでなく、年々悪化している項目がないかを毎年確認しましょう。

発見して早く治療する

「要再検査・要精密検査」「要治療」と判定されたら、自覚症状がなくても迷わず医療機関を受診しましょう。早めに行動することで、心身の負担も、お財布の負担も軽く済みます。



生活習慣病の基礎知識

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が発症の要因となる病気の総称です。放っておくと自覚症状がないまま動脈硬化が進行し、命に関わる病気を引き起こします。指摘がある場合は、この機会にライフスタイルを見直しましょう。

動脈硬化の流れ



⚠ 血圧が 高いとき

血圧は年齢とともに上がりやすくなりますが、**自覚症状はありません**。血圧が高い状態が続くと、血管の壁に圧力がかかり、血管が固くもろくなって**動脈硬化が進行**します。

改善ポイント

減塩、運動の習慣化、肥満の解消

⚠ 血糖値が 高いとき

高血糖になっても**自覚症状がない**ので、気づかいうちに糖尿病が進行してしまうことがあります。この状態が続くと、糖尿病の三大合併症（網膜症、腎症、神経障害）を招いたり、**動脈硬化が進行**します。

改善ポイント

バランスのよい食事にする、間食を控える、運動の習慣化

⚠ 脂質の数値が 悪いとき

血液に含まれるコレステロールや中性脂肪の値が基準値から外れていても、**自覚症状はありません**。この状態が続くと、血管の壁にコレステロールがたまりやすくなり、**動脈硬化が進行**します。

改善ポイント

脂質・コレステロールの過剰摂取を見直す、運動の習慣化

船員保険部では健診の検査値が判定基準よりも高い方に、一人ひとりの健診結果に応じた生活習慣の改善等に関する冊子をお届けしています。お手元に届いた方は、ご一読いただき、日常生活での健康管理にご活用ください。

興和海運 株式会社

●所在地

宮城県塩釜市港町2丁目16番28号

●設立年月日

1952年6月30日

●事業内容

内航運送業、内航船舶貸渡業、
貨物運送取扱業、産業廃棄物収集・運搬業

●船員数(2024年10月時点)

30名

●船員の健康づくり宣言エントリー日

2023年1月



インタビューに答えてくれたのは、湯村健吾様（ソファ左・専務取締役）。その隣は代表取締役社長の湯村健介様

Googleフォームや公式LINEを活用し 健康意識をより身近に

人を大切にしている興和海運。船員の健康づくり増進のために「船員向け産業医サービス」の導入や「Googleフォーム」の活用など独自の取り組みをされています。

独自のツールで会社と現場を つなぐ仕組みを構築

——2023年は健康経営優良法人の取得や、船員の健康づくり宣言の「アクティブコース」への変更をされたようですが、健康意識を高めようと思ったきっかけを教えてください。

湯村健吾様（以下 Y） 企業経営をしていくなかで「人的資本経営」という考え方が一番大切だと考えています。とくに海運は人がいないと物を運べませんので、いろいろと勉強をしていくなかで改めて人が重要だということを再認識しました。資本は身体ですので、まずは何をするのも健康であることが第一歩になるだろうと考えています。そのためこのタイミングで健康意識の向上などの取り組みを進めていこうと思いました。

——船員の健康意識の向上に向けた取り組みやその周知方法の工夫がありましたら教えてください。

Y 毎月、船員に向けて安全面や健康情報についての冊子を配布して回覧してもらう取り組みをしています。例えば、腰痛や生活習慣病についての情報、ワンポイント健康 Q&A、船内でできるストレッチといったような健康のお役立ち情報のような内容です。



自社で製作したアンケートフォームに、QRコードを使い自由に意見を伝える制度などを導入

——このような取り組みで船員の意識や行動が変わった実感はありますか。

Y 少しずつですが、健康についての意識が変わってきたように感じます。筋トレの器具を導入してほしいなど、健康への意識が高まったことで要望が増えることは非常にありがたいです。それが導入のきっかけとなったりしますので積極的に意見を出してもらえたらと思います。そういった声をもとに、2024年4月からGoogleフォームでQRコードをつくり船内に掲示しています。読み込むと要望が書き込めるような仕組みで、匿名でも書き込みができるので、気軽にご活用いただけています。仕組み化することで、直接意見を言えないような人でも時間や場所を問わずに好きなタイミングで意見が言えることはいいことなのかなと思います。

——健康管理のサービスを活用していると聞きましたが、どのような運用をしていますか。

Y 2024年4月から船員向け産業医サービスを利用しています。オンライン相談ができたり、健康教育コンテンツも配信しています。健診結果も共有していて結果によってランクが色付けされる仕組みになっています。健診数値が悪い方には保健師さんが個別に公式LINEからその方にお知らせをして、場合によっては直接面談をし、お声がけをするような仕組みを採用しています。公式LINEでは健診結果以外の健康相談もすることができます。例えば急に腰の上あたりが痛くなったがどうすればいいかなどの日常的な質問から体調不良による緊急下船の相談などもできるので、急遽相談できる窓口として重宝しているサービスです。



社員間のコミュニケーションを重要視し、意見の言いやすい職場環境づくりを心掛けている

先輩による作業のOJT研修を実施



指差し呼称を行い、相互に安全確認を徹底

離職率の低下や 中途採用数の増加にも

——今後の健康づくりに向けてどのようなことを推進していきたいですか。

Y 目標としては健康で生き生きと仕事ができ、明るくどんどん人が集まってくる組織を目指したいです。そのためには身体的、精神的な健康状態を高められるような取り組みをさらに発展させていかなければなりません。おかげさまでこのような取り組みを行ってから、離職率は低下し、中途の採用も以前よりは増加しました。一人ひとりが健康に対する意識を高めることで会社としての「価値」が少しずつ現れてきた結果なのかもしれません。健康は安全面にも直結しますし、皆さんが元気に長く働いてくれることで、生産性の向上にも繋がりますので、今後も情報収集を怠らず働く人を一番に考えて取り組んでいきたいと思っています。

我が社の健康づくりの POINT

- 健康を第一に考え、船員ファーストの働き方に取り組む
- 「船員向け産業医サービス」で健康についての相談が便利に
- 「Google フォーム」を活用し船員の声を経営に届けられる仕組みを導入
- 「船員の健康づくり宣言」の取り組み後、離職率が低下

岩崎汽船 株式会社

●所在地

岡山県備前市日生町寒河2570番31号

●設立年月日

1967年5月1日

●事業内容

内航海運業

●船員数(2024年10月時点)

74名

●船員の健康づくり宣言エントリー日

2023年1月



インタビューに答えてくれたのは、川崎剛様（左・海務部長）。その隣は健康づくり担当者の中野千絵様

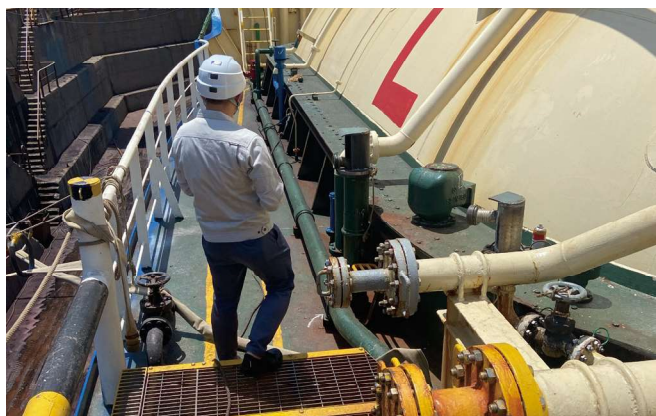
「岩崎汽船健康促進室」の発足など、産業医や保健師と連携し船員の健康づくりを推進！

「岩崎汽船健康促進室」の立ち上げや、月に1回の産業医とのミーティングなど、船員の健康づくりに励む岩崎汽船。「退職後も元気に楽しく過ごしてほしい」という想いを胸に、健康づくりで第二の人生もサポートします。

船員の健康を保持増進するため 「岩崎汽船健康促進室」を発足

——「船員の健康づくり宣言」にエントリーをしたきっかけを教えてください。

川崎剛様（以下 K） 長期間の海上勤務や不規則な



2023年の制度改正以降産業医と契約をし、定期的に船内巡視を実施し、船内環境を整備している

生活リズム、限られた運動環境など、健康リスクが高い職場環境で働く船員に対し、より専門的で効果的な健康管理が必要だと感じ、エントリーしました。

——元々御社では、船員の健康づくりを積極的に取り組む会社の方針などはあったのでしょうか。

K これまでも、船員が退職後も健康でいられるよう独自に対策をしてきました。ただ専門的な知識などが必要になってくると難しいので、第三者機関に入ってもらい、より本格的な健康づくりのサポート体制を整えつつあります。一昨年5月から産業医や保健師と連携して「岩崎汽船健康促進室」という船員の健康を保持増進するための活動を始めました。

——具体的にどのようなことを行っているのですか。

K 船員向けに LINE グループをつくり、産業医や保健師と健康相談やメンタルケアについて直接やり取りできる環境を整えています。また安全保護具（保護眼

鏡や防音イヤーマフなど)の重要性などについてわかりやすく解説した動画の提供や、カップ麺などの夜食のカロリーや食品添加物のリスクを示す健康ポスターを作成し、各船に配布しています。

——そういった取り組みを行うなかで、何か変化や効果は感じましたか。

K 健康に気を使っている船員は産業医や保健師と積極的にコミュニケーションをとり、その話を仲間内でシェアして、意識改革の輪が広がっている感じがあります。船内にある運動器具を使って意識的に運動を行う、自炊するときに栄養バランスを考えてみるなど、行動変容にもつながっていると思います。やはり専門家からのアドバイスは有効ですね。僕たちも心強いです。

専門家と連携し、 様々な取り組みを実践

——産業医や保健師と密な連携を図り、船員の健康づくりや安全につながるノウハウを共有しているのですね。

K 産業医とは月に1回ミーティングをして、船員の健康状態についての情報提供や、船内巡視による環境整備を行ってもらっています。例えば、健診数値が悪い船員がいたら、3分類に分けて産業医から指摘が入るので、会社側から船員に再検査を促し、その後検査結果を回収することで実際に受診したか確認していますが、今のところ全員に受けてもらっています。

——他にも産業医などのアドバイスをもとに取り入れた取り組みはありますか。

K 船員から会社へのお薬手帳の提出です。通院記録の管理は難しいのですが、お薬手帳があればいつ



定期的にバーベキューや飲み会を実施し、船員同士での親睦を深める機会を設けている

船員の要望を取り入れ、運動器具を船内に設置し運動不足の解消を図っている



空いた時間を有効活用し、日々健康づくりに取り組んでいる



どの病院に受診したかがわかるため会社としても通院状況や疾患の把握が可能になります。私たちは薬に詳しいわけではないですが、産業医が見ればわかるので。正直私たちは、船員の健康のために何をすればいいのかわからないところも多いので、アドバイスをいただいたらそれを実行するようにしています。

——最後に、船員の健康管理という観点から、今後の目標について教えてください。

K 安全教育はもちろん、引き続き健康づくりやストレス軽減にも力を入れていきます。40年働いた後、引退してから健康問題で自由を失うことがないように、「第二の人生を楽しく過ごせるように」というところに重点を置いて支援したいです。そのためには、健診の定期的な受診や、生活習慣の見直しなど引き続きサポートを行い、結果的にそれが船員のパフォーマンスの最大化や職場満足度の向上にもつながればと思います。

我が社の健康づくりの POINT

- 産業医や保健師と連携し、アドバイスをもとに様々な健康づくりを推進
- 「岩崎汽船健康促進室」という船員の健康を保持増進するための活動を開始し、LINEなどを使って健康情報を共有
- 産業医とは月1回のミーティングで健康課題について議論
- 健康診断の再検査は会社側から受診を促す
- お薬手帳の提出により、船員の健康状態を把握

コーウン・マリン 株式会社

●所在地

山口県周南市野村1丁目23番15号

●設立年月日

1988年5月7日

●事業内容

海上運送業、船舶管理業、
船舶資材・備品の販売業務、船員派遣業

●船員数(2024年10月時点)

62名

●船員の健康づくり宣言エントリー日

2023年5月



インタビューに答えてくれたのは、山下良一様（左端・人事担当部長）、山本雅文様（中央右・管理部長 兼 海務部長）、石井泰介様（中央左・神戸マリナーズ厚生会病院 医師・産業医）

ダブル健診や福利厚生健診を実施、 産業医とも連携しながら船員の健康をサポート

安全・安定輸送のためには船員が健康であることが欠かせません。健診を充実させ、産業医との船内巡視を行い、「乗れば乗るほど健康になる船社」を目指します。

健診を充実させて 病気の発見を取りこぼさない

——健康づくりについて、とくに力を入れていることを教えてください。

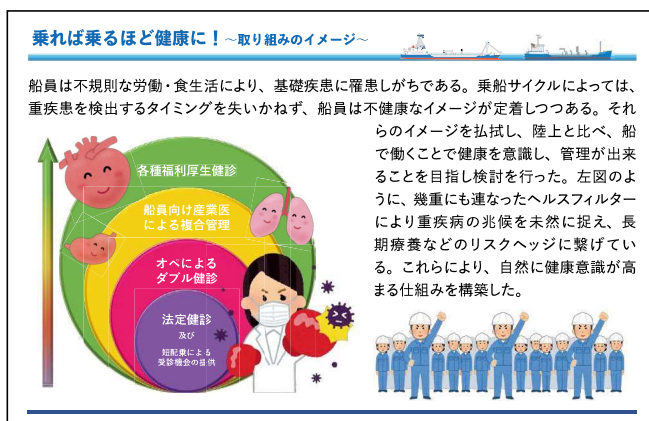
山下良一様（以下 Y） 船員手帳の健康診断と生活習慣病予防健診の健康診断の両方を受診してもらう「ダブル健診」を5年前から実施しています。再検査をなかなか受けない人については、会社から受診勧奨を行っています。また、年齢に応じた「福利厚生健診」があり、人間ドックや PET、MRI などの受診希望者には、会社が費用の9割または全額を補助しています。

——充実した健診内容ですね。

山本雅文様 東ソーグループの経営方針として掲げている「健康経営」を当社でも進めていくなかで、船員の健康をどうにかして守りたいと考えるようになりました。生活習慣病予防健診は船員手帳の健診より手厚

くなり、検査項目も増えるため、船員にはダブルで健診を受けてもらっています。

Y 継続した安全・安定輸送を実現するには、船員が健康であることが欠かせません。経験も技術もある船員が病気で長期休暇が必要となったとしても、その代わりを採用するのも難しい時代です。船員本人とその



ダブル健診、福利厚生健診、産業医により幾重にも網を張り、健康リスクを見逃さない体制を構築

家族のためにも、会社として取り組んでいる姿勢を示すことで、船員本人に健康推進意識を醸成してほしいと考えています。

——働き方も見直したそうですね。

Y 7隻中6隻については、1カ月完結の23日乗船、7日休暇としております。乗船サイクルを見直すことでワークライフバランスを意識した配乗体制を整えております。また、「船員働き方改革推進セミナー」としてアンガーマネジメントなどをテーマとした定期研修も実施し、職場環境づくりに役立てています。

産業医の船内巡視を実行 船内の危険因子を改善

——産業医と連携した取り組みをお伺いします。

Y 2023年から神戸マリナーズ厚生会病院に産業医としてお力添えをいただいています。産業医の石井先生と「船内巡視」を実施したところ、内部の人間では気づかない危険因子を指摘していただき、改善した点もありました。船員への意識づけにもなりますし、安全配慮義務の観点からも、客観的な評価を取り入れた効果を感じています。その他、健診結果の確認やストレスチェックの集団分析もお願いしています。

石井泰介様(神戸マリナーズ厚生会病院 医師) 健診結果では、例えばLDLコレステロール値が高い人に対して、「食事に注意してください」といった簡単なアドバイスをしたり、危険な数値になっている方には「一度医療機関を受診してください」とコメントを出したりしています。医学的な立場から船員の健康をサポートしていきたいですね。

——これから取り組みたいと考えていることはありますか。

Y 船内の食と運動の改善です。7隻中6隻には司厨長がおらず、各自が調理していますが、食事に偏りが



船員に向けた定期研修を実施し、働き方の改善を図る



各種健康への取り組みが評価され、国土交通省より船員安全・労働環境取組大賞(特別賞)を2年連続受賞。

2024年10月に山口県周南市で開催されたボート競技会で、船員みんなで力を合わせて初出場にして初優勝



船内に筋トレ、運動器具を設置し乗船中も運動が可能

出てしまいがちです。簡単なレシピでバランスよく栄養をとってもらえるよう、調理経験の少ない若手船員を対象にした料理教室の開催を考えています。また船内では運動不足になりがちなので、筋トレ器具や運動器具の設置も進めています。

——健康づくりについて、今後の展望を伺います。

Y 内航船やケミカル船(特殊タンク船)は体が悪くなるイメージが業界内では根強くあります。弊社ではこれまでの取り組みが認められ、2年連続で「船員安全・労働環境取組大賞」を受賞していますが、これからも「人的資本経営」をキーワードに様々な取り組みを実行していき、船員自身の健康意識も向上させて、「乗れば乗るほど健康になる船社」というイメージに塗り替えていきたいと考えています。

我が社の健康づくりの POINT

- 船員手帳の健康診断と生活習慣病予防健診の両方を受診してもらう「ダブル健診」を実施
- 年齢に応じて受けられる人間ドックやPET、MRIなどの「福利厚生健診」を実施
- 「産業医による船内巡視」を実施して評価、船員への意識づけ、改善を実施
- 運動不足になりがちな船内に筋トレ器具や運動器具を設置

東ソー物流グループ
コーウン・マリン株式会社



神戸マリナーズ
厚生会病院

